scanned by Reina

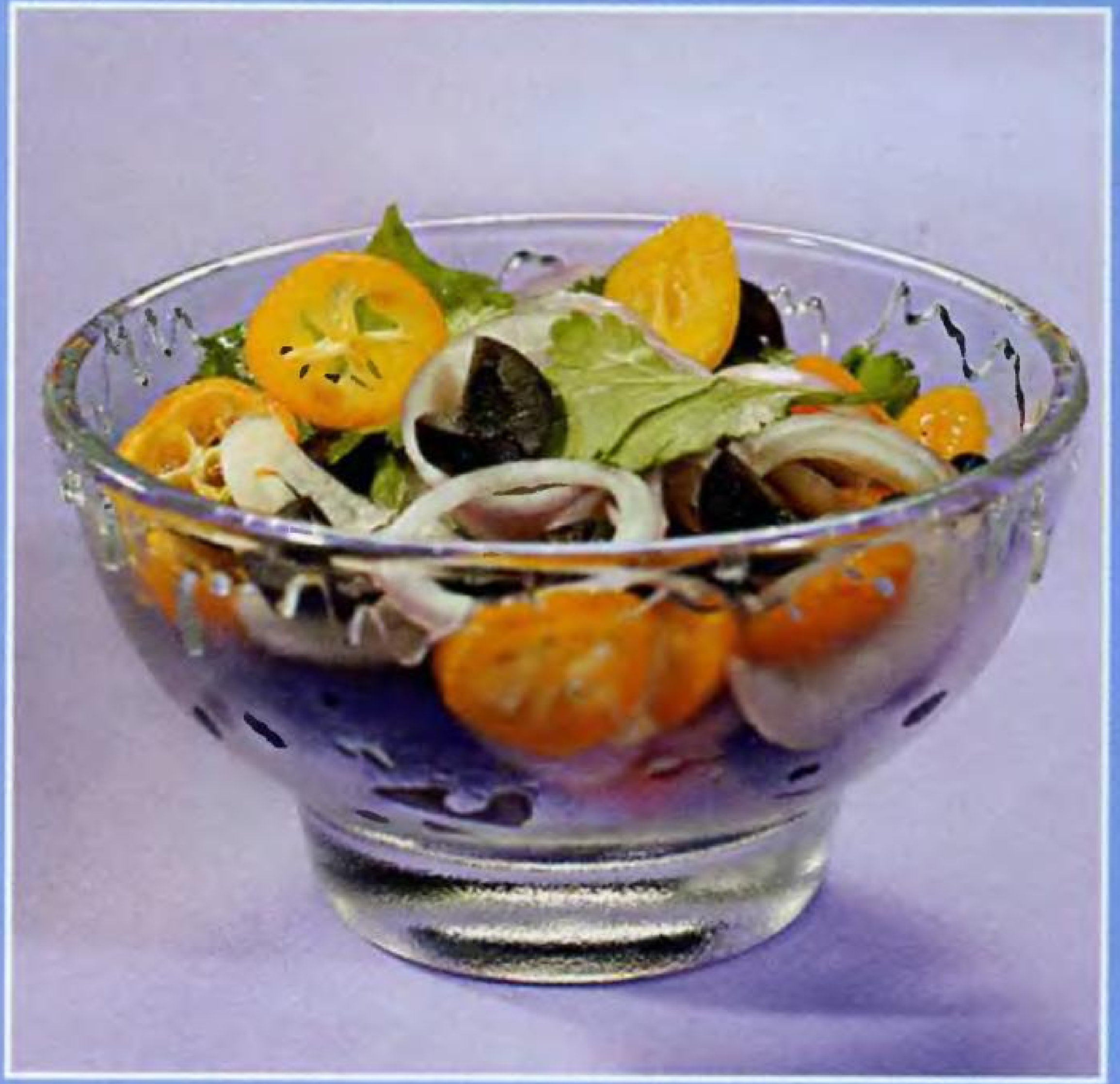
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№03 (125) февраль 2009

журнал для тех, кто любит готовить

Maggi®
Живите вкусно!

www.gastronom.ru



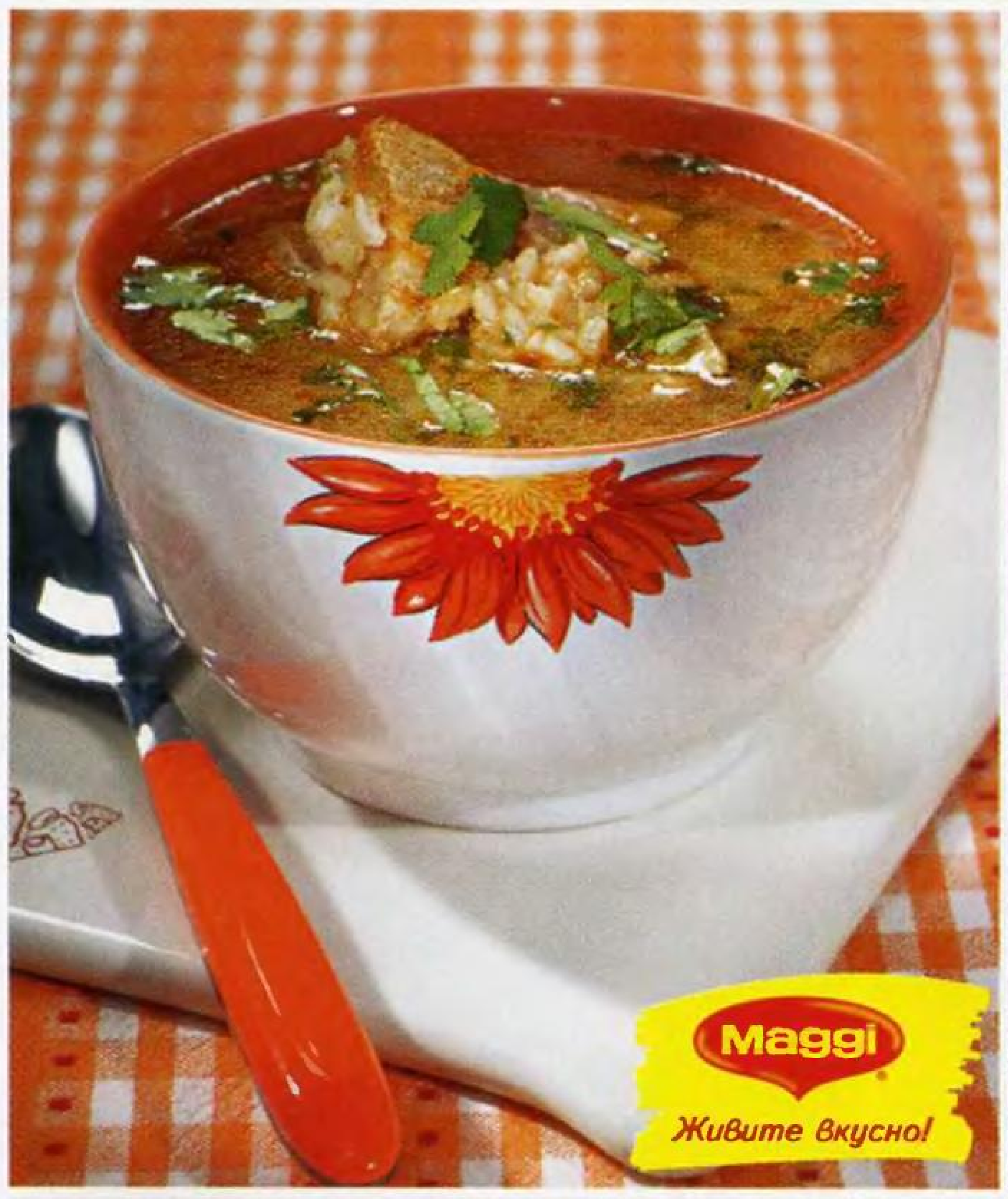
■ террин из сыра со шпинатом ■ салат из кумкватов ■ рыбный суп с полентой ■ густой суп со свиной грудинкой ■ свинина в яблочном соусе ■ рулеты с мясной начинкой ■ филе индейки с соусом из кумкватов ■ судак «баттерфляй» ■ лосось в тесте ■ макаронная запеканка с мясом ■ ватрушки ■ пирог с мандаринами ■ финский черничный пирог ■ апельсиновое граните с водкой ■ вишнево-шоколадные кексы ■ пряные кумкваты

ISSN 1728-6948
9 771728 694000 09003

scanned by Reina

Дорогие друзья!
Поговорим о пользе цитрусовых. Витамины особенно нужны зимой, когда организм страдает от нехватки солнца. К чему это приводит, мы рассказывать не будем – каждый знает по себе. А вот про самый простой способ побороть негативные последствия плохой погоды расскажем. Ешьте как можно больше цитрусовых. Во-первых, это необременительно для семейного бюджета. Во-вторых, яркие цвета апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, кумкватов и т.д. радуют глаз, а значит, повышают настроение. И, наконец, все цитрусовые – кладезь витаминов и полезных веществ. В 100 г мякоти апельсина, к примеру, содержится до 65 г аскорбиновой кислоты.
Помело, клементины, кумкваты... В магазинах можно увидеть ранее незнакомые нам виды цитрусовых. В этом номере вы поближе познакомитесь с кумкватами и узнаете, что из них можно приготовить.
Приятного аппетита.

Ваша редакция



условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

* полезный совет

Maggi блюдо, приготовленное с помощью продуктов МАГГИ®

содержание

ЗАКУСКИ	**2**	террин из сыра со шпинатом
	4	салат из кумкватов
СУПЫ	**6**	рыбный суп с полентой
	8	густой суп со свиной грудинкой
МЯСО	**10**	свинина в яблочном соусе
	12	рулеты с мясной начинкой
АЗБУКА ВКУСА	**14**	филе индейки с соусом из кумкватов
РЫБА	**16**	судак «баттерфляй»
	18	лосось в тесте
ЗАПЕКАНКИ	**20**	макаронная запеканка с мясом
ВЫПЕЧКА	**22**	ватрушки
	24	пирог с мандаринами
	26	финский черничный пирог
НАПИТКИ	**27**	апельсиновое граните с водкой
ДЕСЕРТЫ	**28**	вишнево-шоколадные кексы
ЗАГОТОВКИ	**30**	пряные кумкваты

scanned by Reina

scanned by Reina

террин из сыра со шпинатом

ЧТО НУЖНО:

- **350 г** мягкого сливочного сыра
- **100 г** сыра чеддер
- большой пучок базилика
- **150 г** шпината
- **2** зубчика чеснока
- **6 ст. л.** оливкового масла
- **2 ст. л.** очищенных грецких орехов
- щепотка острого красного перца
- несколько горошин черного перца, по вкусу

Время приготовления: 30 мин. + 8 часов
Порций: 6
В 1 порции: 430,1 ккал,
белки – 12,4 г, жиры – 41,3 г, углеводы – 2,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чеснок очистить. Базилик и шпинат промыть, обсушить. У шпината отрезать жесткие черенки. У базилика удалить веточки. Сложить все листья в блендер. Добавить чеснок и оливковое масло. Измельчить до состояния пюре, переложить в миску.

2 Сыр чеддер натереть на мелкой терке, добавить к пюре из зелени и перемешать.

3 Орехи измельчить ножом. В отдельной посуде взбить сливочный сыр и орехи до однородности. Добавить щепотку красного перца и раздавленные горошины черного перца, перемешать.

4 Форму для кекса застелить смазанной маслом пленкой так, чтобы остались свешивающиеся по бокам края.

5 Уложить на дно формы половину зеленой сырной массы. Сверху выложить половину белой сырной смеси, потом оставшуюся половину зеленой, а поверх – оставшуюся белую массу.

6 Закрыть террин свешивающимися концами пленки. Поставить в холодильник на 8 ч. За 15–20 мин. до подачи к столу достать террин из холодильника, перевернуть на блюдо, снять форму и пленку.

scanned by Reina

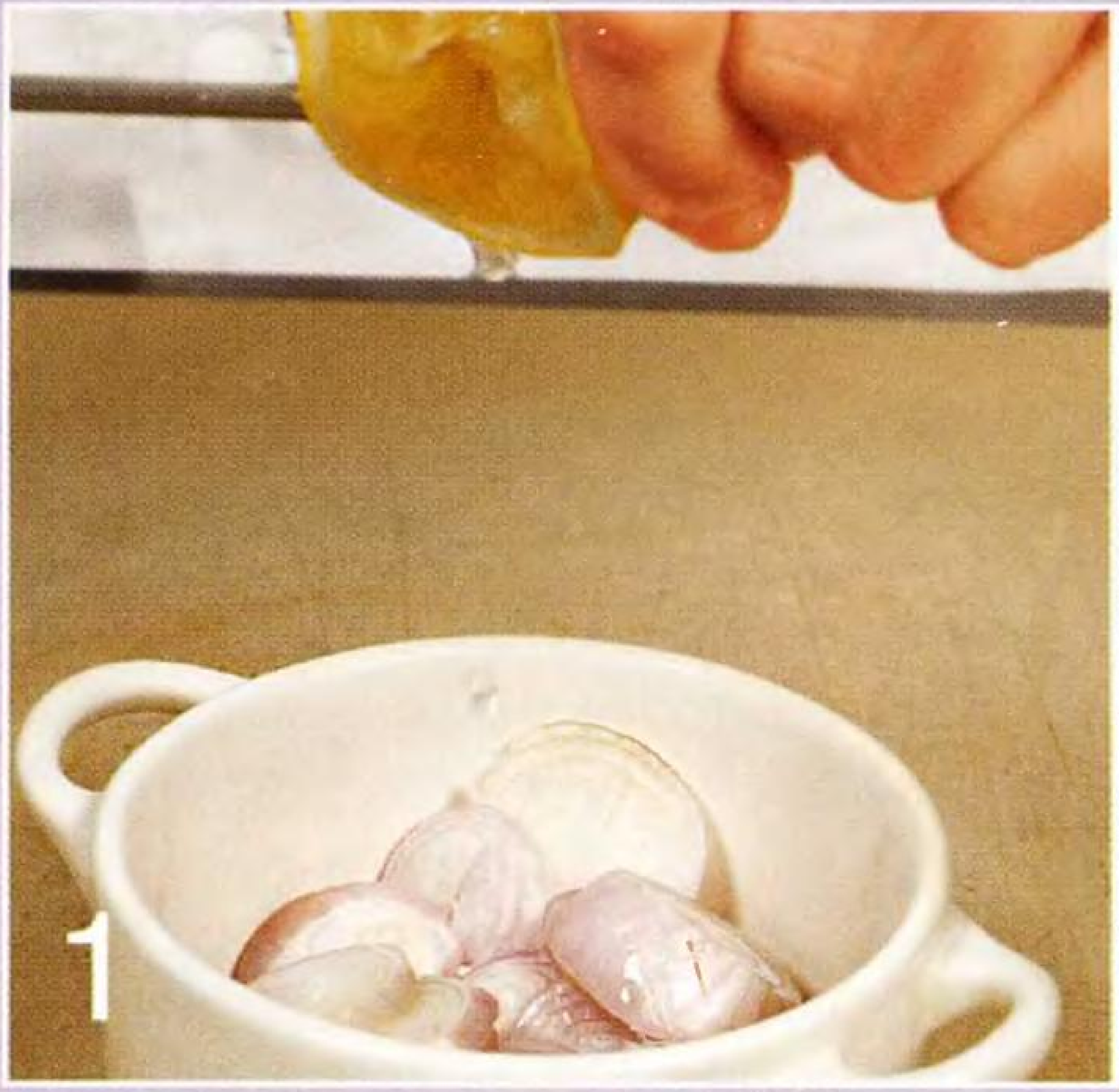
САЛАТЫ

салат из кумкватов

ЧТО НУЖНО:

- **250 г** кумкватов
- **2** маленькие луковицы
- • сок 1 лимона
- **4** веточки петрушки
- **4** веточки кинзы
- **100 г** маслин без косточек
- **2 ст. л.** оливкового масла
- • соль, перец

Время приготовления: 30 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 157,2 ккал,
белки – 1,5 г, жиры – 12,5 г углеводы – 9,6 г

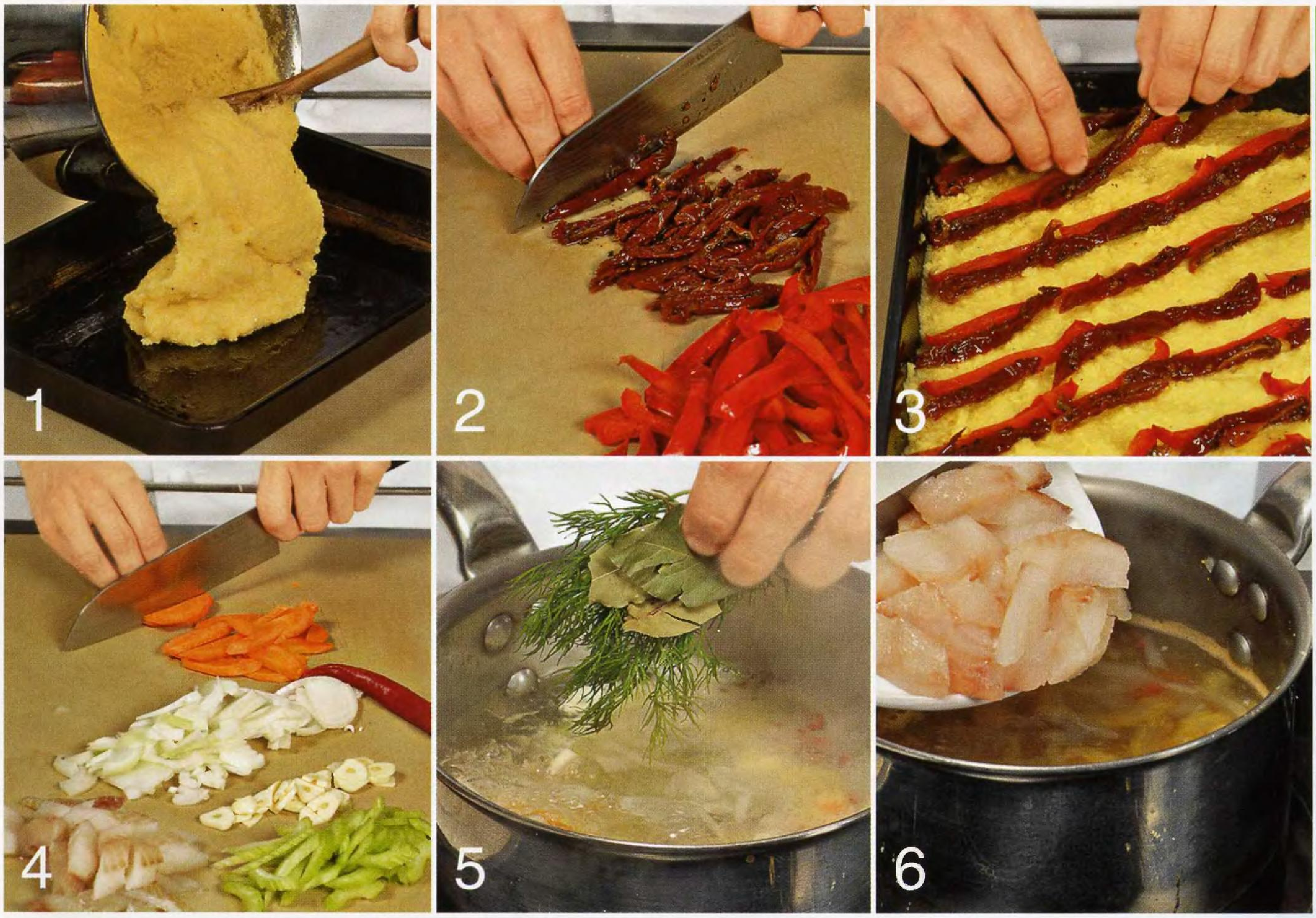


ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить, нарезать очень тонкими кольцами, сложить в миску. Сбрызнуть лимонным соком, слегка посолить, перемешать и оставить на 30 мин.

2 Кумкваты вымыть и нарезать тонкими кружками. Зелень вымыть, обсушить и разобрать на листики. Маслины разрезать на 2 части.
Из миски с луком слить выделившийся сок. Смешать в салатнице лук, кумкваты, зелень и маслины. Приправить перцем и оливковым маслом.

scanned by Kolina



рыбный суп с полентой

ЧТО НУЖНО:

400 г	филе белой морской рыбы
2	стебля черешкового сельдерея
2	морковки
•	тертая цедра 1 лимона
1	луковица
2	зубчика чеснока
1	острый красный перец
3	веточки укропа
2–3	лавровых листа
2	красных сладких перца
100 г	вяленных на солнце томатов в масле
1 ст. л.	растительного масла
200 г	кукурузной крупы для поленты
50 г	тертого сыра пармезан
•	соль, перец

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 424 ккал,
белки – 29,1 г, жиры 16,2 г углеводы – 40,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Приготовить поленту. В большой кастрюле вскипятить 1 л воды, добавить соль. Размешивая венчиком, постепенно всыпать кукурузную крупу. Поменять венчик на деревянную ложку и варить, постоянно размешивая, 10 мин.
Смазать маслом противень с высокими бортами. Выложить в него поленту слоем толщиной 1 см; поверхность разровнять ножом.

2 Сладкий перец вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Вяленые томаты обсушить салфеткой. Томаты и перец нарезать продольными полосками шириной 0,5 см.

3 Разогреть духовку до 200 °С. Выложить полоски перца и томатов на поленту по диагонали, слегка вдавить, посыпать пармезаном. Запекать 15 мин., пока сыр не расплавится. Поставить противень на решетку, дать остыть.

4 Рыбу промыть, нарезать кусочками. Лук, чеснок и морковь очистить, сельдерей вымыть. Все овощи нарезать тонкими ломтиками. Острый перец разрезать пополам и очистить от семян.

5 В кастрюле вскипятить 1 л воды. Положить сельдерей, морковь, лимонную цедру, лук, чеснок, острый перец, лавровый лист и укроп. Варить 6–7 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать постоять 15–20 мин.

6 Вынуть из кастрюли веточки укропа и острый перец. Суп довести до кипения, положить рыбу. Варить 6–7 мин., снять с огня. Посолить и поперчить. Поленту нарезать на прямоугольные кусочки. Разлить суп по тарелкам и подать с полентой.

scanned by Reina

Реклама

густой суп со свиной грудинкой

ЧТО НУЖНО:

- **4 ст. л.** **МАГГИ® ЗАЖАРКИ С ПАПРИКОЙ**
- **500 г** свиной грудинки
- **1** лавровый лист
- **4** горошины черного перца
- **2** зубчика чеснока
- **2 ст. л.** томатной пасты
- **1 ст. л.** красного винного уксуса
- **0,5** стакана длиннозерного риса
- • большой пучок кинзы
- **2 ст. л.** растительного масла

Время приготовления: 1 час 15 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 425,1 ккал,
белки – 8,1 г жиры – 37,6 г, углеводы – 13,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грудинку вымыть, нарезать порционными кусками, положить в кастрюлю с 2 л воды. Довести до кипения, снять пену. Уменьшить огонь и варить 40 мин. За 10 мин. до готовности положить лавровый лист и горошины перца.

2 Чеснок очистить, измельчить и обжарить в разогретом растительном масле, 1 мин. Добавить томатную пасту и уксус, перемешать и тушить на небольшом огне, время от времени помешивая, 20 мин.

3 Удалить из бульона лавровый лист и горошины перца. Положить в кастрюлю чеснок с томатом. Довести суп до кипения.

4 Рис промыть и добавить в суп. Варить на среднем огне 10 мин.

5 Добавить **МАГГИ® ЗАЖАРКУ С ПАПРИКОЙ** и готовить еще 5 мин.

6 Кинзу вымыть, обсушить и измельчить. Суп снять с огня, положить кинзу. Накрыть кастрюлю крышкой и дать постоять 10 мин.

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

Для придания пикантности вашему блюду можно использовать копченую грудинку. Это сэкономит ваше время, так как варить ее не нужно.

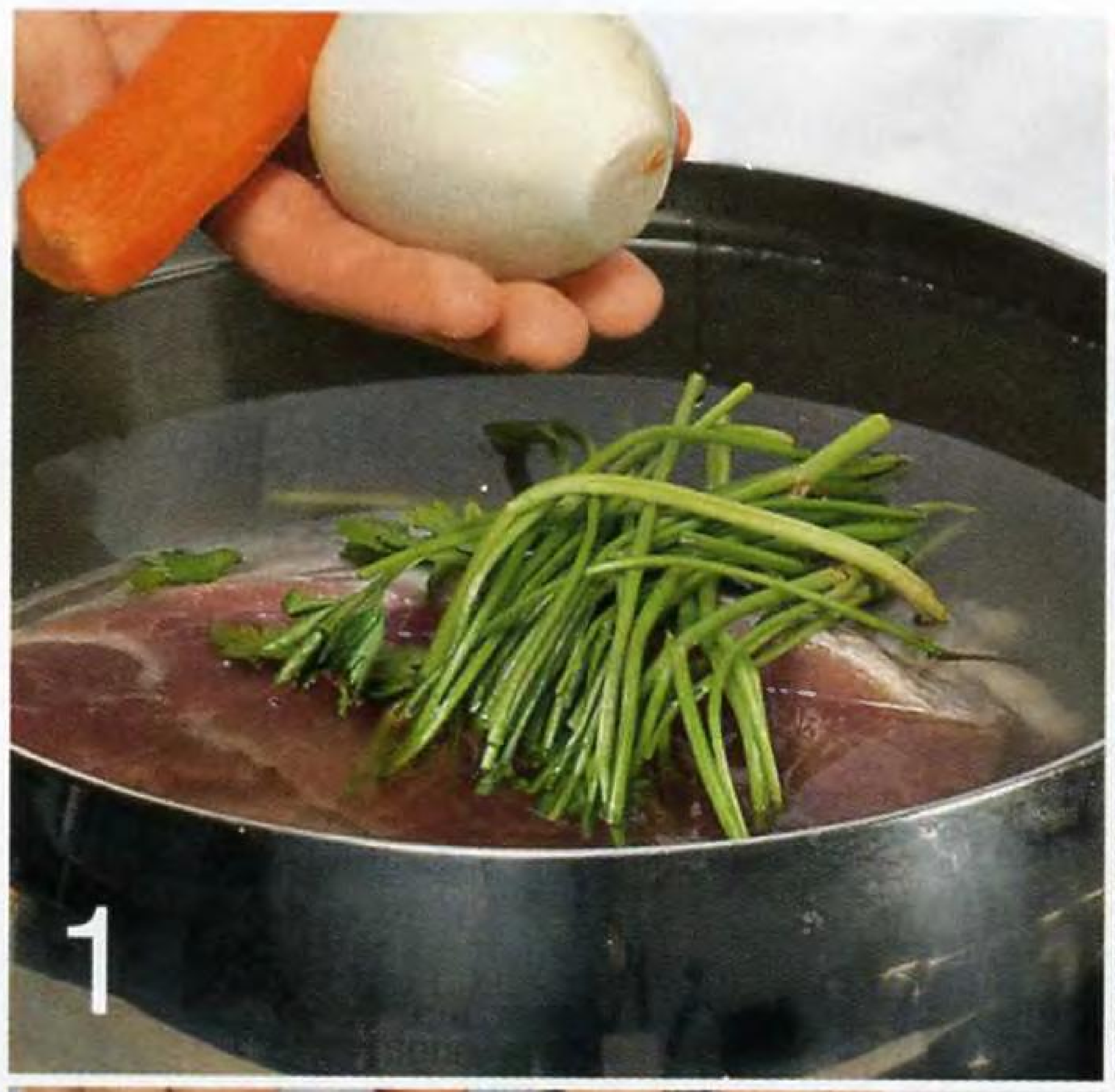
scanned by Reina

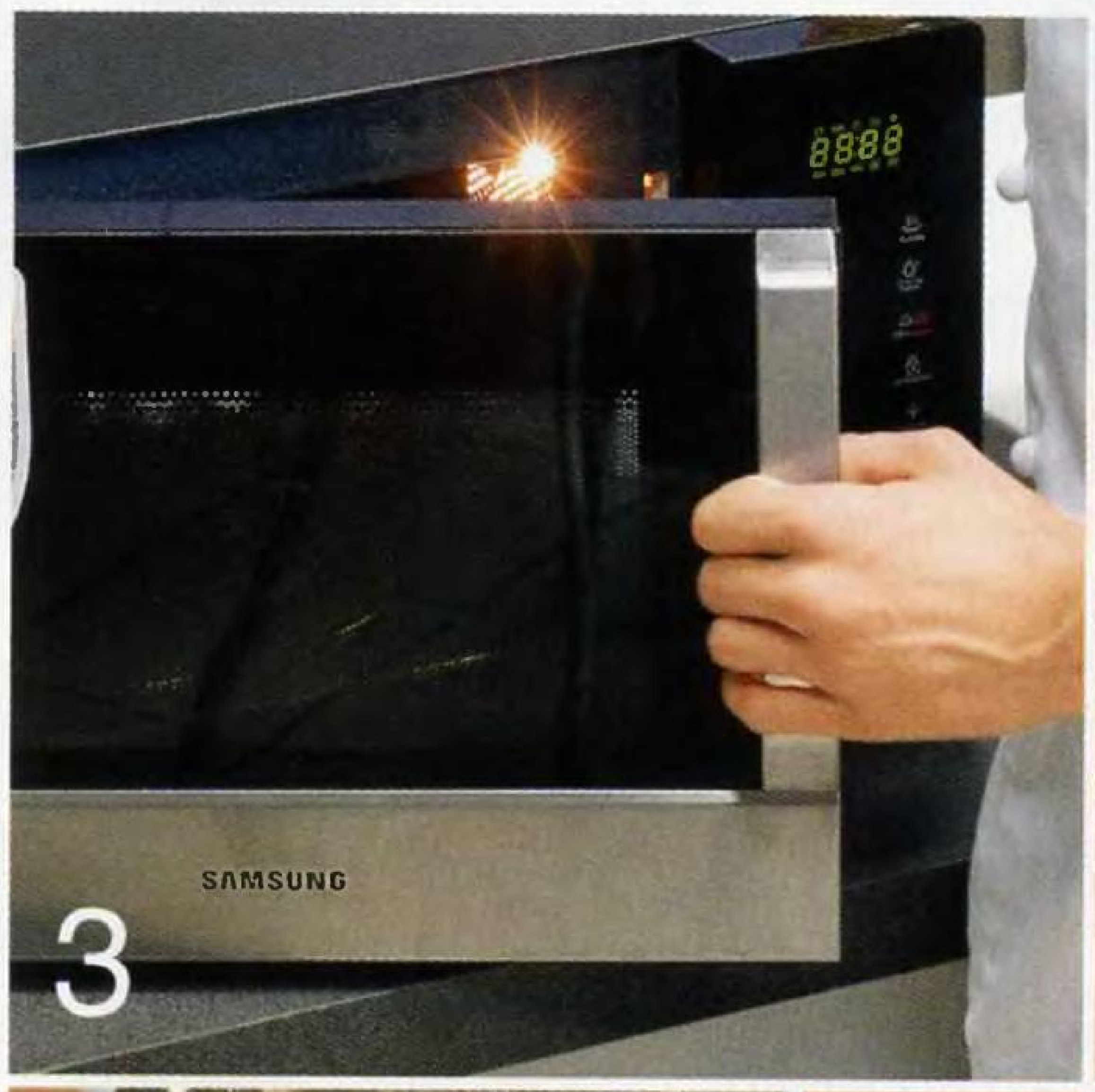
Реклама

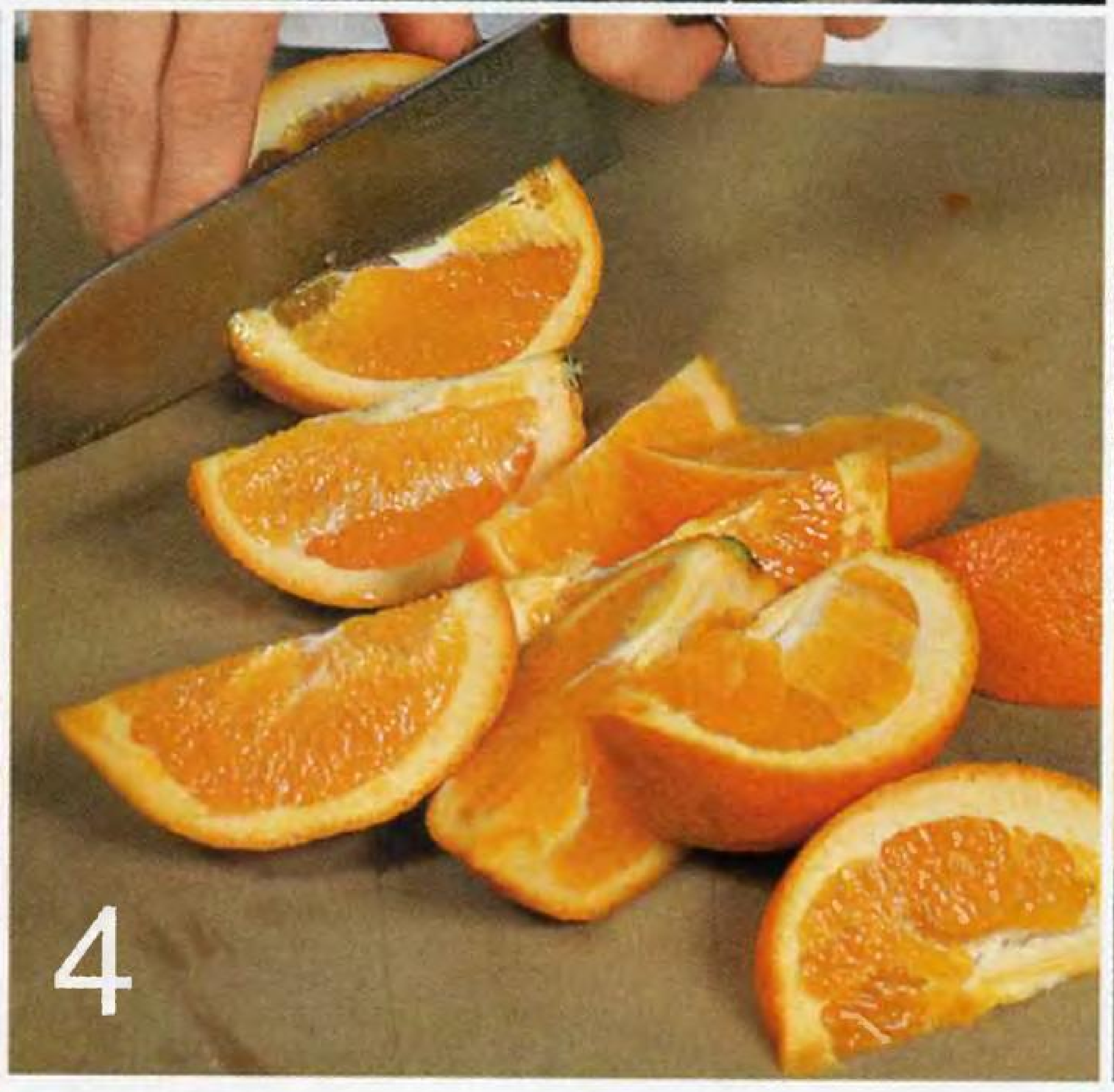
scanned by Reina

свинина в яблочном соусе

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 686,3 ккал,
белки – 31,8 г жиры – 56,9 г, углеводы – 11,5 г







ЧТО НУЖНО:

- **2 кг** свиного окорока
- **600 мл** яблочного сока
- **1** луковица
- **1** морковка
- **1** лавровый лист
- • пучок петрушки
- **3** бутона гвоздики
- **4** горошины черного перца
- **250 мл** молока
- **1 ст. л.** муки
- **50 мл** сливок жирностью 35%
- **2** апельсина
- • соль

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и морковь очистить. Петрушку разобрать на листики и стебли. Окорок поместить в большую кастрюлю. Влить 400 мл яблочного сока, а затем столько воды, чтобы мясо было полностью покрыто. Положить овощи и стебли петрушки. Довести до кипения, снять пену. Варить 1 ч. За 10 мин. до окончания варки добавить лавровый лист, перец горошком и соль. Снять с огня, дать свинине остыть в бульоне.

2 Листики петрушки измельчить, положить в молоко. Вскипятить, снять с огня и оставить под крышкой на 1 ч.

3 Переложить свинину в форму для запекания. Бульон процедить и отставить. Влить в форму оставшийся яблочный сок, накрыть и поставить в микроволновую печь на полную мощность на 1 ч.

4 С формы снять крышку, полить мясо выделившимся соком. Апельсины разрезать на четвертинки, добавить к мясу и вернуть в микроволновую печь еще на 10 мин. Переложить мясо и апельсины на блюдо, накрыть.

5 Слить из формы в сотейник весь сок, добавить муку и готовить на небольшом огне, помешивая, 2 мин. Влить 250 мл бульона от свинины, перемешать.

6 Влить молоко с петрушкой, довести до кипения. Готовить 10 мин. Добавить сливки, посолить, поперчить, перемешать и снять с огня. Подать соус к мясу.

КСТАТИ

Только микроволновые печи Samsung имеют уникальное биокерамическое покрытие, позволяющее сохранить в приготовленных блюдах все полезные свойства и витамины. Более того, это покрытие легко очищается и устойчиво к появлению царапин!

scanned by Reina

scanned by Reina

рулеты с мясной начинкой

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** говядины
- **2,5** стакана муки
- **2** яйца
- **2 ст. л.** свиного жира + 1 ч. л. для смазывания формы
- **1** луковица
- **50 г** жареного миндаля
- • горсть листьев базилика
- **2** зубчика чеснока
- **6** помидоров
- **2 ст. л.** тертого сыра пармезан
- **6 ст. л.** оливкового масла
- • соль, перец

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 397,5 ккал,
белки – 14,8 г, жиры – 23,7 г углеводы – 31,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Замесить тесто из муки, свиного жира, яиц, 0,5 ч. л. соли и 125 мл теплой воды. Скатать его в шар, накрыть смазанной растительным маслом пленкой и оставить на 30 мин.

2 Мясо промыть. Лук очистить. Все нарезать крупными кусками.

3 Мясо и лук пропустить через мясорубку. Базилик промыть. Чеснок очистить. На помидорах сделать сверху крестообразный надрез, опустить их на 30 сек. в кипящую воду. Затем обдать холодной водой и снять кожицу. Мякоть мелко нарезать.

4 Измельчить в блендере базилик с чесноком и щепоткой соли до образования однородной массы, переложить в миску. Положить в блендер миндаль и немного соли, перемолоть до консистенции рисового зерна. Смешать в миске мякоть помидоров, миндаль, базилик, чеснок, пармезан и масло. Добавить фарш и перемешать. Посолить и поперчить по вкусу.

5 Тесто раскатать в прямоугольный пласт толщиной не более 0,5 см. Выложить на тесто начинку, разровнять поверхность. Скатать в рулет.

6 Разогреть духовку до 200 °С. Нарезать рулет на 12 ломтиков. Смазать форму для запекания жиром, уложить ломтики. Влить подсоленную воду до половины высоты рулетов, накрыть фольгой. Готовить в духовке 40 мин. Затем снять фольгу и запекать еще 10 мин.

scanned by Reina

scanned by Reina

филе индейки с соусом из кумкватов

Кумкваты появились в наших магазинах не так давно и большим спросом, к сожалению, пока не пользуются. Причина, скорее всего, в том, что многие покупатели просто не знают, что с ними делать. Купив однажды кумкваты на пробу, человек неподготовленный первым делом пытается очистить их от кожуры, как апельсины или мандарины. А это занятие, скажем прямо, не для слабонервных! К тому же, изрядно намучившись, любитель экзотических плодов получает в награду мятую кучку чего-то очень кислого и, естественно, делает вывод, что больше никогда он «эту дрянь» не купит.

Дело в том, что кумкваты вообще не надо чистить. Нежная и сладкая кожица в сочетании с кисловатой мякотью дает совершенно потрясающий вкусовой эффект!

Родиной кумкватов считается Китай. В некоторых странах его даже называют китайским мандарином.

Как и все цитрусовые, кумкват богат кальцием, калием, витаминами А и С, а также полезными эфирными маслами, содержащимися в кожуре.

Из кумкватов получаются потрясающие соусы к мясу, птице и рыбе.

Его используют в салатах и салатных заправках.

Особенно хороши кумкваты в сочетании с шоколадом. Кстати, кумкваты в шоколаде сейчас очень модно подавать как закуску к легким алкогольным коктейлям.

Покупая кумкваты, выбирайте плотные, упругие плоды с гладкой неповрежденной кожурой.

ЧТО НУЖНО:

800 г	филе индейки
25 г	замороженного сливочного масла
300 г	кумкватов
2 ст. л.	сахара
100 мл	белого сухого вина
•	соль, перец

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 502,6 ккал,
белки – 43,9 г, жиры – 29,6 г углеводы – 15,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Филе индейки вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Сливочное масло нарезать кусочками.

2 Узким острым ножом сделать в филе несколько глубоких проколов и ввести в них по лезвию ножа кусочки масла. Плотно завернуть индейку в фольгу, положить на противень и поместить в разогретую до 200 °С духовку на 40 мин.

3 В сотейнике вскипятить сухое вино с сахаром.

4 Кумкваты вымыть и, не очищая от кожуры, нарезать тонкими кружками. Добавить кумкваты к вину и готовить, время от времени помешивая, пока не выпарится почти вся жидкость, 10 мин. Готовое филе нарезать порционными кусками и подать с соусом.

Кумкваты и гигантские кумкваты на фоне грейпфрута

scanned by Reina

судак «баттерфляй»

ЧТО НУЖНО:

- **1** судак весом 1,2 кг
- **1** лимон
- **2** зубчика чеснока
- **4** веточки петрушки
- **2** веточки укропа
- **3 ст. л.** крошек белого хлеба
- **3 ст. л.** растительного масла
- соль, черный перец

Время подготовки: 20 мин.
Время приготовления: 20–25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 319,7 ккал,
белки – 65,1 г жиры – 4,0 г, углеводы – 5,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Судака очистить, выпотрошить и тщательно вымыть. Положить рыбу брюшком вверх и ножом подрезать с двух сторон реберные кости. Раскрыть рыбу, как книгу. Делая небольшие подрезы, удалить хребет, ребра и крупные кости.

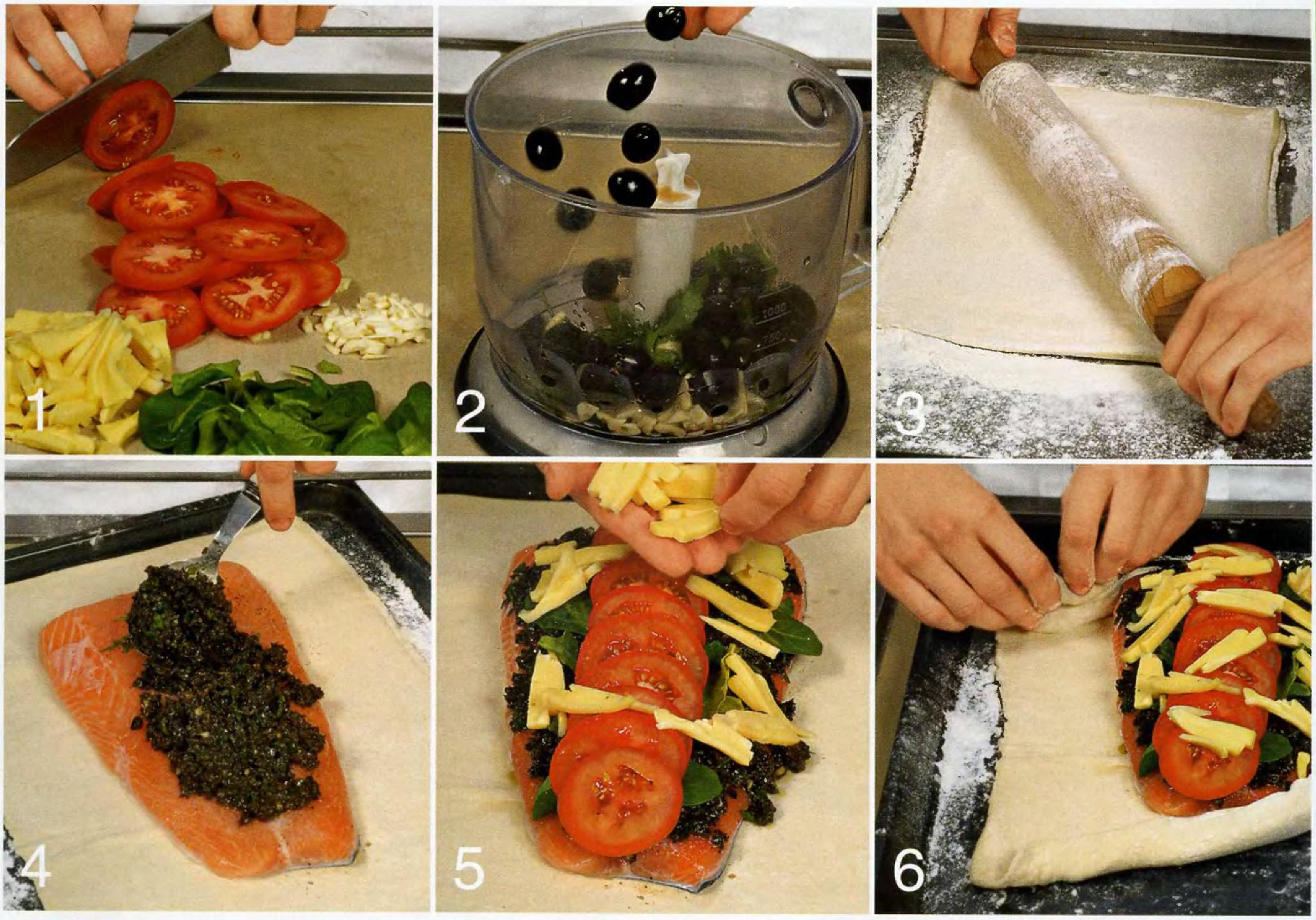
2 Из лимона отжать сок. Петрушку и укроп измельчить. Чеснок порубить и смешать с нарезанной зеленью и хлебными крошками. Добавить растительное масло и 1 ст. л. лимонного сока. Перемешать. Положить рыбу на противень, накрытый промасленным листом пергамента, и обильно смазать получившейся массой. Запекать в разогретой до 160 °С духовке 20–25 мин.

КСТАТИ

Эта довольно необычная подача рыбы вызовет восхищение у ваших родных и друзей. В книге «Гастронома» «Про рыбу» вы найдете много интересных, необычных и вкусных рецептов.

scanned by Reina

лосось в тесте



ЧТО НУЖНО:

- **800 г** филе лосося на коже
- **500 г** готового слоеного теста
- **4 ст. л.** оливок без косточек
- **4 ст. л.** оливкового масла
- **2** зубчика чеснока
- **2** веточки базилика
- **5** помидоров
- **300 г** мягкого сыра
- **1** яйцо
- **4–5 ст. л.** муки
- • соль, свежемолотый черный перец

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 961,1 ккал,
белки – 39,3 г жиры – 68,1 г, углеводы – 47,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Помидоры вымыть, нарезать кружками. Сыр нарезать небольшими кусочками. Чеснок очистить и крупно порубить. Базилик вымыть, обсушить, отделить листья, стебли крупно порезать.

2 Положить в блендер маслины, чеснок, стебли базилика и половину его листьев. Измельчить. Не выключая мотор, влить 3 ст. л. оливкового масла. Переложить получившуюся смесь в миску.

3 Противень слегка присыпать мукой. Рабочую поверхность присыпать оставшейся мукой, раскатать тесто в пласт размером с противень.

4 Рыбу вымыть, тщательно обсушить. На противень выложить пласт теста, посередине, кожей вниз, уложить филе лосося. Сбрызнуть оставшимся маслом и приправить солью и перцем. Распределить по рыбе подготовленную пасту из оливок.

5 Сверху разложить оставшиеся листики базилика, кружки помидоров и сыр.

6 Завернуть края теста внутрь, смазать слегка взбитым яйцом. Запекать в разогретой до 200 °С духовке 35 мин.

scanned by Reina

СПОНСОР РЕЦЕПТА
Tupperware

scanned by Reina

макаронная запеканка с мясом

При приготовлении этого блюда мы использовали кухонные принадлежности фирмы TUPPERWARE®

ЧТО НУЖНО:

- **400 г** макарон
- **500 г** мясного фарша
- **1** луковица
- **1** небольшая морковка
- **2** зубчика чеснока
- **4** веточки петрушки
- **1** яйцо
- **100 г** тертого сыра
- **3 ст. л.** растительного масла
- соль, перец по вкусу

Время приготовления: 1 час
Порций: 6
В 1 порции: 482 ккал,
белки – 24,9 г жиры – 20,8 г углеводы – 48,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить **вертикальной овощечисткой** и натереть на **вертикальной терке**. Лук и чеснок очень мелко нарезать **универсальным ножом «Космос»**. Петрушку вымыть, обсушить и измельчить на **разделочной доске**.

2 Разогреть в **сковороде «От шефа™» (24 см)** 2 ст. л. масла. Положить лук и морковь. Обжарить, помешивая **ложкой для смешивания «Космос»** в течение 6 мин. Добавить чеснок, петрушку и готовить еще 1 мин. Снять с огня.

3 Добавить обжаренные овощи в фарш, тщательно перемешать **силиконовым скребком** в **двухслойном замесочном блюде (3 л)**. Приправить солью и перцем по вкусу. Взбить яйцо в **«Миксере-квик»**, влить его в замесочное блюдо и еще раз все вымесить.

4 В **кастрюле «От шефа™» (3,8 л)** вскипятить подсоленную воду, положить макароны и отварить их до полуготовности. Отбросить на **двойной дуршлаг**

5 В **прямоугольную кастрюлю «Ультраплюс™ лазанья» (3,5 л)** уложить 1/3 макарон, затем половину подготовленного фарша. Присыпать 1/3 сыра. Выложить еще 1/3 макарон и оставшийся фарш, присыпать половиной оставшегося сыра. Сверху положить оставшиеся макароны, посыпать оставшимся сыром. Накрыть крышкой и поставить в разогретую до 190 °С духовку на 30 мин.

КСТАТИ

Многофункциональная серия изделий «Ультраплюс™» от Tupperware® выполнена из уникального жаропрочного материала – жидкокристаллического полимера, благодаря которому посуда выдерживает перепад температур от -25 °С до +230 °С. Вы можете использовать «Ультраплюс™» для приготовления пищи в духовке (при отключенном режиме «гриль»), в микроволновой печи, а также для хранения уже готового блюда в морозильной камере и холодильнике. Кроме того, благодаря уникальным свойствам посуды Вы можете готовить здоровые низкокалорийные блюда, используя минимальное количество масла.

scanned by Reina

scanned by Reina

ватрушки

ЧТО НУЖНО:

2 стакана муки
0,5 стакана сахара
0,5 стакана молока
2 ст. л. сливочного масла
2 яйца
10 г сухих дрожжей
0,25 ч. л. соли
1 яйцо для смазывания

Для начинки:

200 г творога
1 яйцо
1,5 ст. л. сахара
1 ч. л. муки
50 г изюма
6 ст. л. мака
3 ст. л. меда

Время подготовки: 3 часа 30 мин.
Время приготовления: 1 час 30 мин.
Количество: 10 штук
В 1 штуке: 311,3 ккал,
белки – 10,1 г, жиры – 9,2 г углеводы – 47,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Развести дрожжи в теплом молоке. Добавить соль, сахар и яйца, перемешать. Всыпать просеянную муку и вымешивать 8–10 мин.

2 Добавить в тесто сливочное масло комнатной температуры, слегка перемешать, накрыть пищевой пленкой и поставить в теплое место. Через 2–2,5 ч, когда тесто поднимется, обмять его и оставить под пленкой на 40–50 мин.

3 Изюм промыть теплой водой. Творог растереть с сахаром, добавить яйцо, муку и изюм. Перемешать.

4 Мак промыть в теплой воде, откинуть на мелкое сито. Положить мак в кастрюлю, добавить мед и варить на маленьком огне 10 мин., непрерывно размешивая. Снять с огня и остудить.

5 Тесто обмять еще раз, выложить на присыпанную мукой поверхность, раскатать в жгут толщиной 5–6 см. Разрезать на 10 равных кусочков и скатать из них шарики.

6 Противень присыпать мукой. Выложить на него шарики из теста на расстоянии 5 см друг от друга. С помощью деревянного пестика сделать в шариках углубления.
Положить на половину ватрушек начинку из творога, на оставшиеся – начинку из мака. Вокруг мака уложить с помощью кулинарного мешка творог Накрыть противень с ватрушками полотенцем и оставить на 30 мин.
Смазать ватрушки слегка взбитым яйцом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку на 40 мин.
Готовые ватрушки присыпать сахарной пудрой.

scanned by Reina

scanned by Reina

пирог с мандаринами

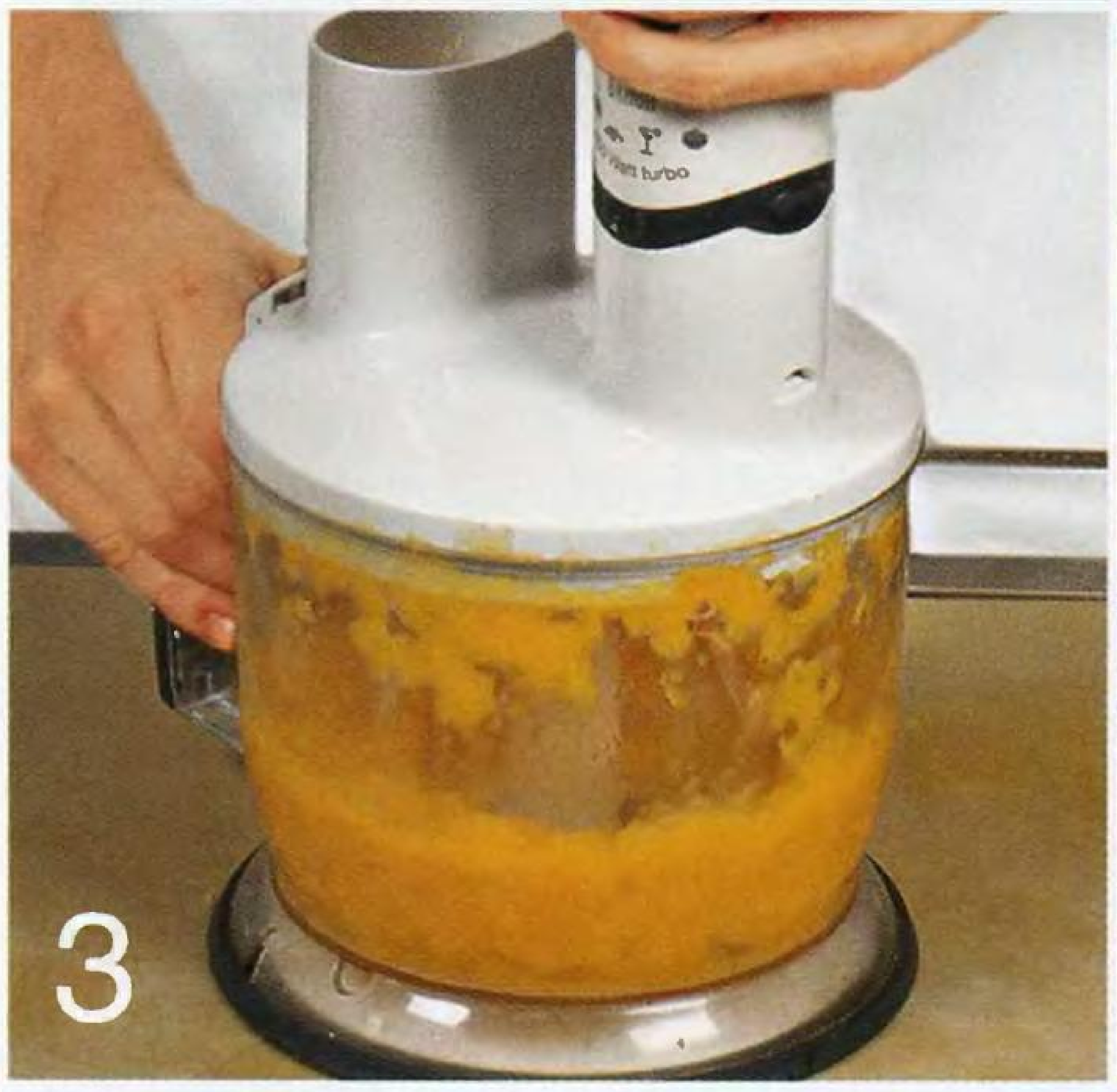
ЧТО НУЖНО:

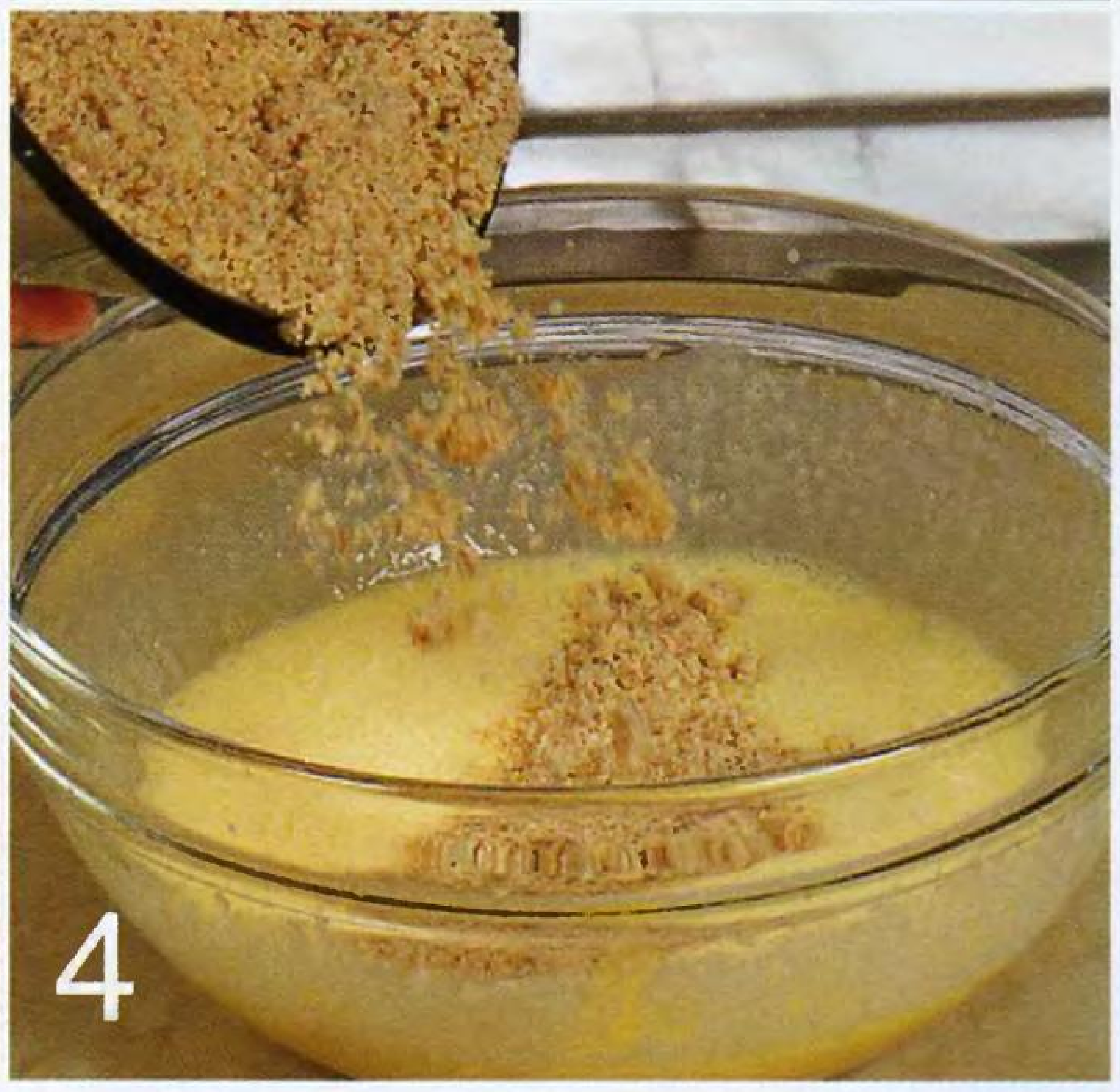
12 мандаринов
500 г сахара
200 г сливочного масла
3 яйца
300 г молотого миндаля
100 г кукурузной крупы для поленты
150 мл натурального йогурта

Время приготовления: 1 час 50 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 615,7 ккал,
белки – 8,9 г, жиры – 34,7 г, углеводы – 66,9 г

1

2


3


4

5

6

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Мандарины вымыть и обсушить, 5 штук нарезать тонкими кружками, удалив косточки. С 4 плодов теркой снять цедру, затем выжать сок. Вскипятить в сотейнике 300 мл воды, всыпать 250 г сахара, перемешать и готовить 5 мин. Положить нарезанные кружками мандарины, уменьшить огонь, накрыть и готовить 20 мин. Затем переложить кружки мандаринов шумовкой на блюдо.

2 В сотейник с сиропом добавить отжатый сок, довести до кипения и готовить 10 мин. Снять с огня, отставить.

3 Оставшиеся мандарины разделить на дольки, удалить косточки. Мякоть измельчить в блендере в пюре.

4 Отделить желтки от белков. Сливочное масло растереть с оставшимся сахаром и половиной мандариновой цедры, затем по одному вбить в массу желтки. Добавить измельченный миндаль и кукурузную крупу, перемешать.

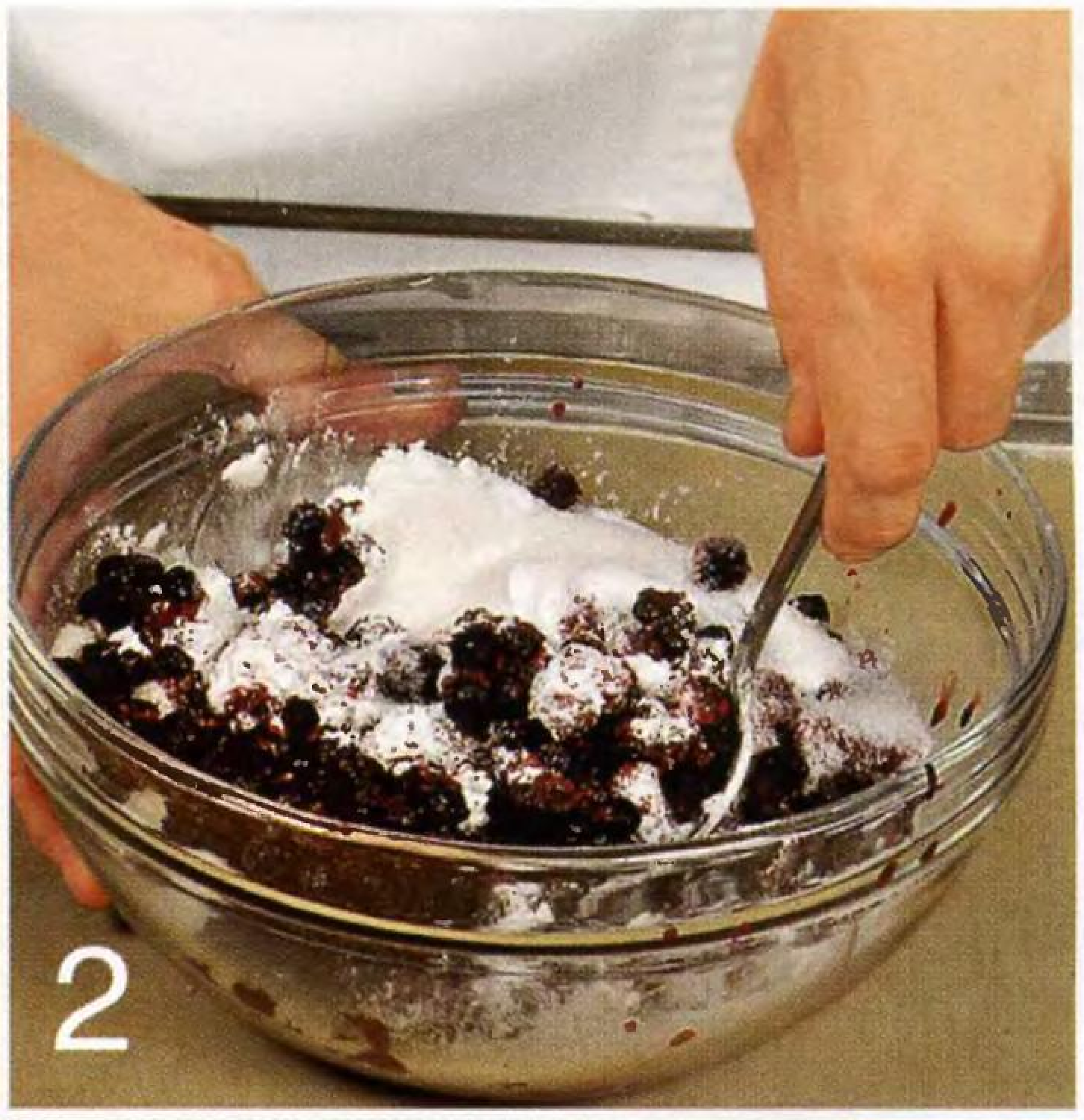
5 Добавить в тесто мандариновое пюре и йогурт, тщательно перемешать. Белки взбить в крепкую пену и аккуратно ввести в тесто.

6 Круглую форму для выпечки диаметром 25 см смазать маслом и застелить пергаментом. На дно уложить кружки мандаринов, затем ложкой выложить тесто. Выпекать в разогретой до 160 °С духовке 1 ч. Дать остыть, не вынимая из формы. Перевернуть пирог на блюдо и полить сиропом.

scanned by Reina

Финский черничный пирог

Время подготовки: 60 мин
Время приготовления: 50 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 207,3 ккал,
белки – 1,1 г жиры – 10,2 г, углеводы – 27,8 г



ЧТО НУЖНО:

50 г сливочного масла
0,25 стакана сахара
1 яйцо
0,25 стакана сливок жирностью 9%
0,25 стакана муки

Для начинки:

250 г свежемороженой черники
150 г сахара
1 ст. л. растительного масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Масло растереть с сахаром. Добавить яйцо, затем понемногу сливки и муку. Замесить тесто, накрыть полотенцем и поставить в прохладное место на 30 мин. Раскатать тесто в тонкий пласт и выложить на смазанную маслом форму для выпечки.

2 Ягоды черники разморозить, просушить, смешать с сахаром.

3 Распределить начинку по тесту. Выпекать 40 мин. при температуре 200 °С.

scanned by Reina

апельсиновое гранитe с водкой

ЧТО НУЖНО:

300 мл сока красных апельсинов
200 мл водки
• сок 0,5 лимона
1 ст. л. мелкого сахара

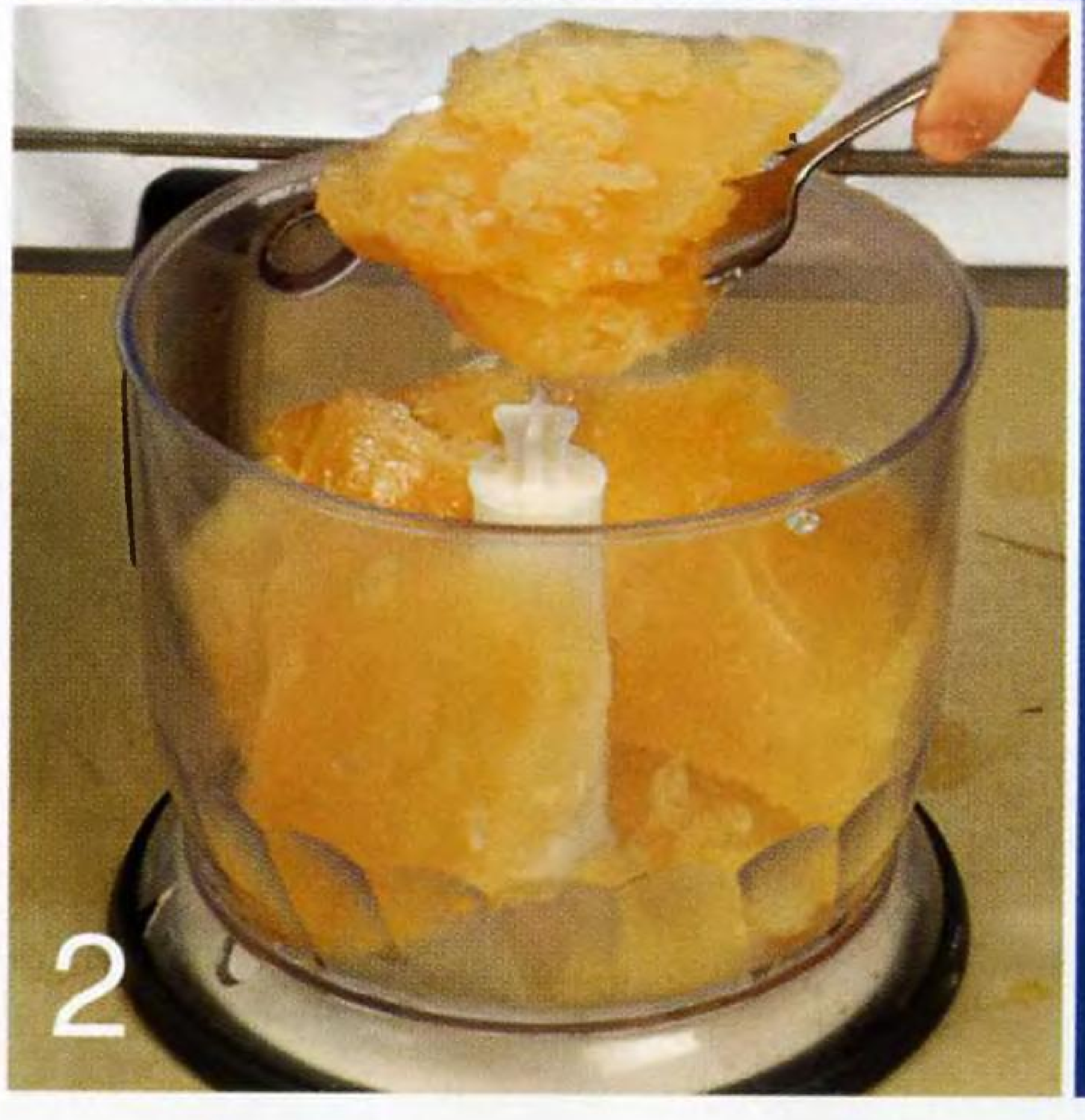
Время приготовления: 1 час 20 мин. + 2 часа
Порций: 4
В 1 порции: 175 ккал,
белки – 0,5 г, жиры – 0, углеводы – 13,3 г

Для детей вы можете приготовить отдельную порцию граните без водки.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В миске смешать апельсиновый и лимонный сок, водку и сахар. Накрыть и поставить в морозильную камеру на 1 ч.

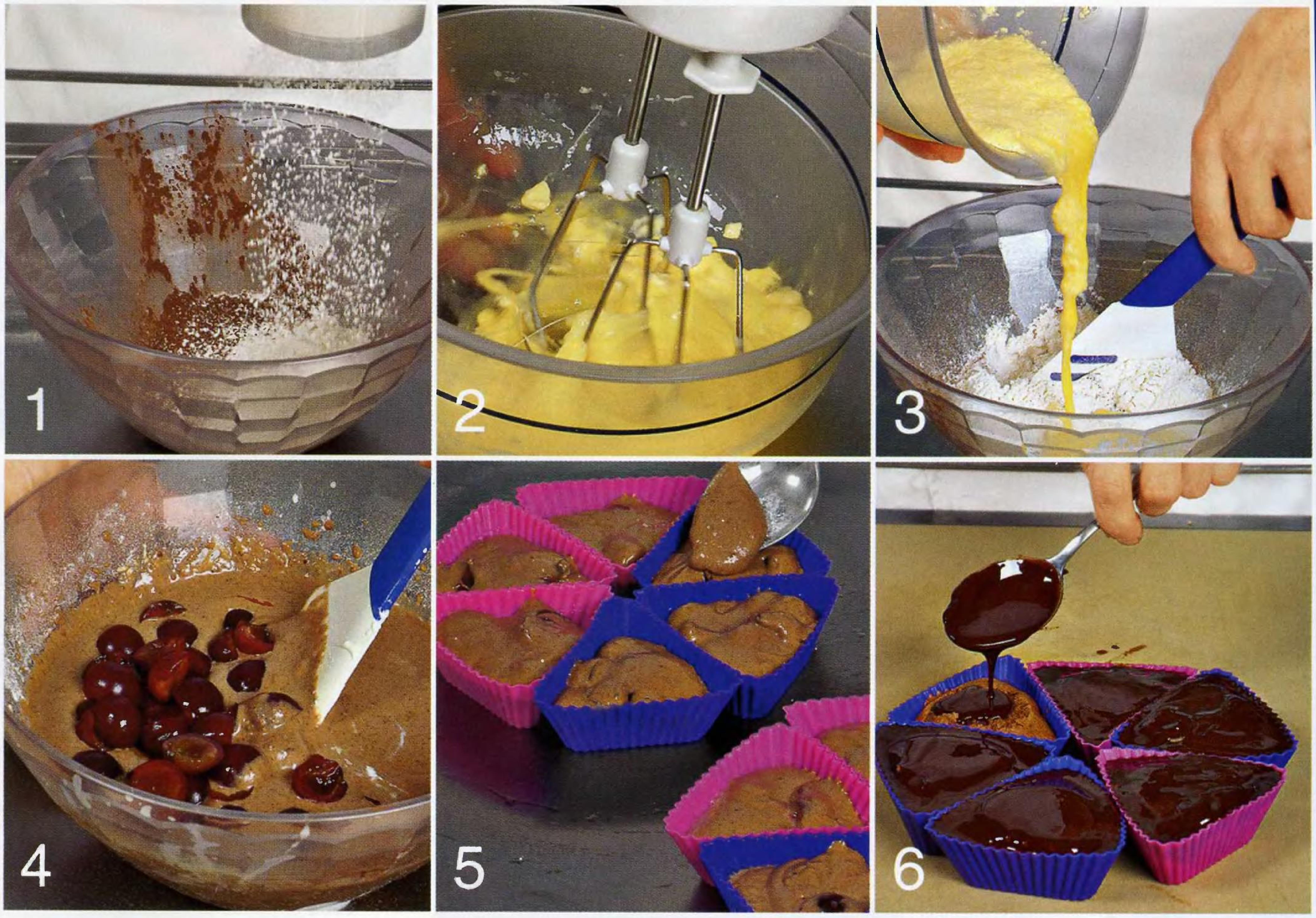
2 Взбить подмерзшую смесь миксером и вернуть в морозильник на 2 ч. Перемешать вилкой и разложить по бокалам.



scanned by Reina

scanned by Reina

Вишнево-шоколадные кексы



ЧТО НУЖНО:

250 г	консервированной вишни
150 г	муки
2 ст. л.	какао-порошка
2 ч. л.	разрыхлителя
1,5 ст. л.	сахара
1	яйцо
125 мл	молока
50 г	сливочного масла

Для глазури:

150 г	шоколада
140 мл	сливок жирностью 22%

Время приготовления: 50 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 251,6 ккал,
белки – 4,7 г, жиры 13,7 г, углеводы – 27,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большую миску просеять муку, какао-порошок и разрыхлитель. Всыпать сахар.

2 В отдельной посуде взбить яйцо, добавить размягченное сливочное масло и молоко.

3 В центре мучной массы сделать углубление, влить яично-молочную смесь и замесить тесто.

4 Из вишни слить сок. Отложить для украшения 10 ягод, оставшиеся вишни разрезать пополам, удалив косточки. Добавить ягоды в тесто, аккуратно перемешать.

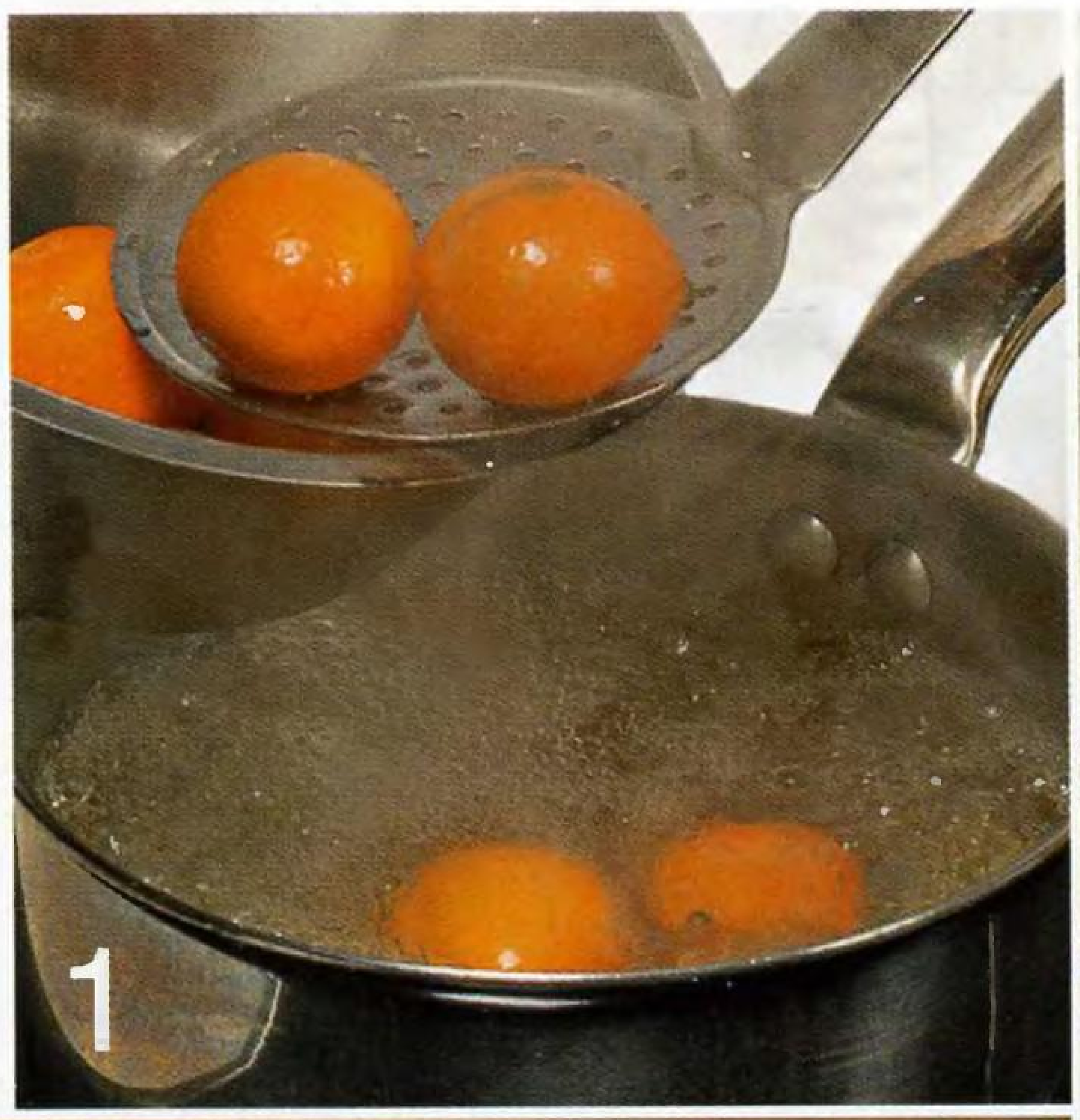
5 Разогреть духовку до 200 °C. Силиконовые формочки для кексов сбрызнуть водой, ложкой разложить по ним тесто. Выпекать в духовке 15 мин., пока кексы не поднимутся. Вынуть из духовки, положить на решетку и дать остыть. Тесто можно разложить и в бумажные формочки, предварительно смазав их растительным маслом.

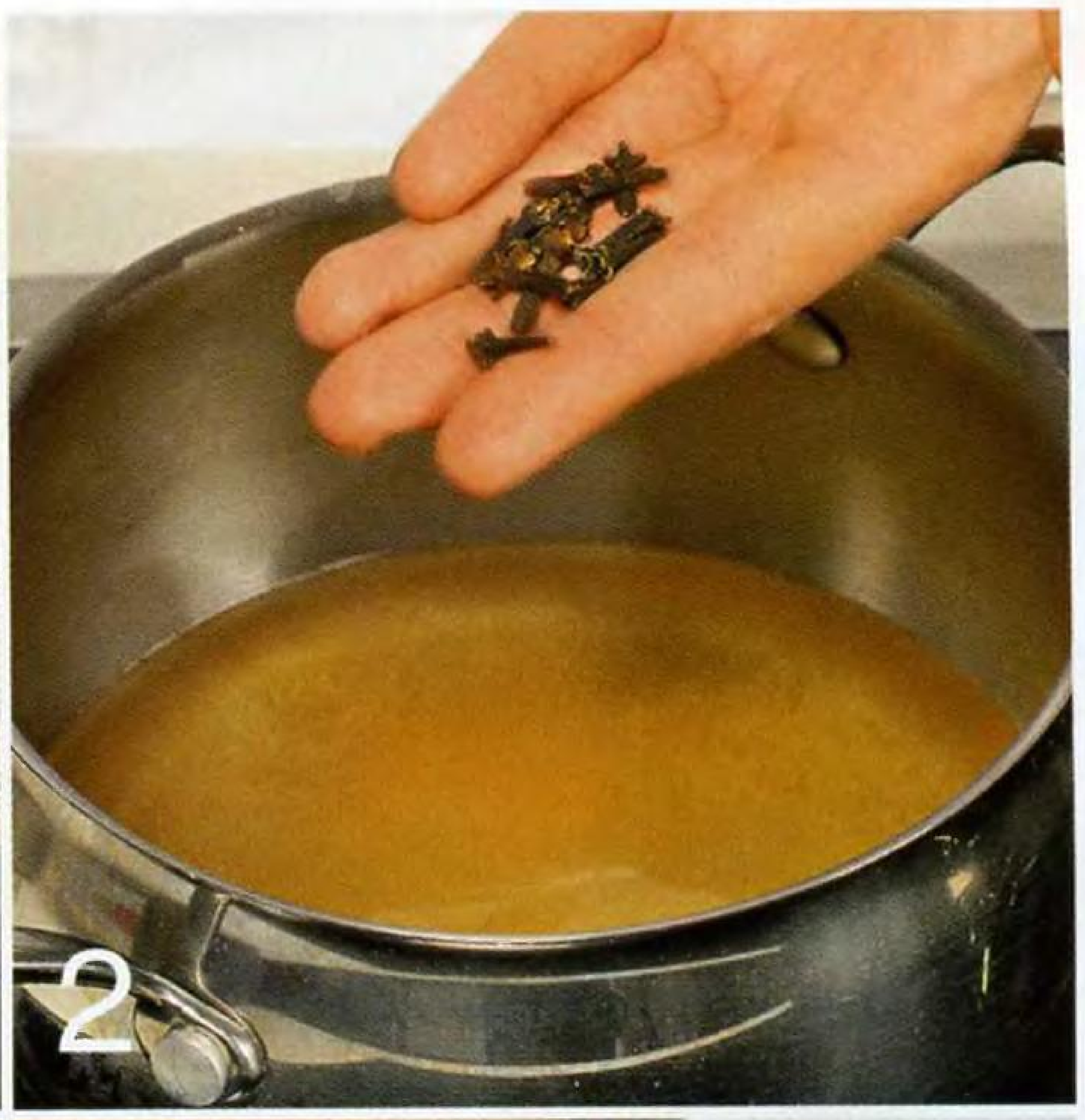
6 Приготовить глазурь. Шоколад наломать на кусочки, растопить на водяной бане. Влить сливки. Довести смесь до кипения, снять с огня и взбить в густой крем. Остывшие кексы покрыть сверху глазурью и украсить отложенными ягодами.

scanned by Reina

пряные кумкваты

Время приготовления: 1 час 40 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 306,5 ккал,
белки – 1,2 г, жиры – 0,1 г углеводы – 75,1 г





ЧТО НУЖНО:

500 г	кумкватов
250 г	сахара
200 мл	белого винного уксуса
1	палочка корицы
12	бутонов гвоздики

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кумкваты тщательно вымыть, положить в кастрюлю с холодной водой, довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 30 мин. Отбросить на дуршлаг

2 В другой кастрюле смешать уксус, сахар и пряности. Довести до кипения. Добавить кумкваты и варить под крышкой 45 мин. Разложить шумовкой по стерилизованным банкам.

3 Отвар уварить до состояния густого сиропа. Залить им кумкваты и закрыть банки.

scanned by Raija

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Продолжается подписка на 2009 год.

Для оформления редакционной подписки

1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика
3 • В графе «кол-во месяцев» напротив выбранного журнала(ов) укажите количество месяцев
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1070 (доб. 5108), по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, или e-mail: podpiska@phbp.ru

Без получения данной информации редакция не гарантирует отправку оплаченных журналов.

Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала
* Доставка курьером (только по Москве) осуществляется до почтового ящика в течение 7 дней
В цену подписки не включена комиссия Сбербанка
Стоимость доставки включена в стоимость журнала

На наших сайтах www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru вы можете оформить редакционную подписку на наши журналы, а также заказать уже вышедшие номера. Отправка предыдущих номеров осуществляется заказной бандеролью наложенным платежом в течение месяца с момента подачи заявки.

Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, www.sadovnikmag.ru, www.handmade.idvz.ru, e-mail: podpiska@phbp.ru

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США или в евро:

• в долларах США
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA,
SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702840038041019808

• в евро
Beneficiary: LLC «Bonnier Publications»,
Vasiliy Petushkova Street, 8, Moscow, 125476, Russia
Beneficiary's bank: SBERBANK, TVERSKOYE BRANCH №7982, MOSCOW, RUSSIA,
SWIFT CODE: SABR RU MM
Beneficiary's account: Acc №40702978638041019808

* Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:

1. Объединенный каталог «Пресса России» и Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 83273
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46505
Ручная работа – 18131

2. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 99378
Школа гастронома – 11308
Коллекция рецептов – 24651
Садовник – 24324
Ручная работа – 24323

3. Интер-Почта-2003
тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)

4. Вся пресса, тел.: (495) 787-3445

5. ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44141
Школа гастронома – 81158
Коллекция рецептов – 36979
Садовник – 46345
Ручная работа – 00142

6. Подписное агентство KSS, г. Киев, тел.: (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220

7. Урал-Пресс, г. Екатеринбург, тел.: (495) 214-5162, (3432) 75-6274

ГАСТРОНОМЪ

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $8,50.
Для остальных стран – $11.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10.
Для остальных стран – $14.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб. Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10.
Для остальных стран – $14.

Ручная Работа

Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 1080 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 990 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 90 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $10.
Для остальных стран – $14.

садовник

Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость годовой подписки на 2009 г. для новых подписчиков – 780 руб. Стоимость льготной годовой подписки на 2009 г. для подписчиков прошлых лет – 715 руб. Стоимость подписки на 1 месяц – 65 руб.
Для Белоруссии, Эстонии, Узбекистана – $8.
Для остальных стран – $10,50.

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 773301001
Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________
Адрес ____________
____________ Тел.: ____________

Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________ Плательщик

Кассир

Извещение

Получатель платежа: ООО «Бонниер Пабликейшенз»
ИНН 7733656928 **КПП** 773301001
Корр. сч. 3010 1810 4000 0000 0225 **БИК** 044525225
Расч. сч. 4070 2810 4380 4001 9808 в Сбербанке России ОАО г. Москва, Тверское ОСБ №7982

Ф.И.О. ____________
Адрес ____________
____________ Тел.: ____________

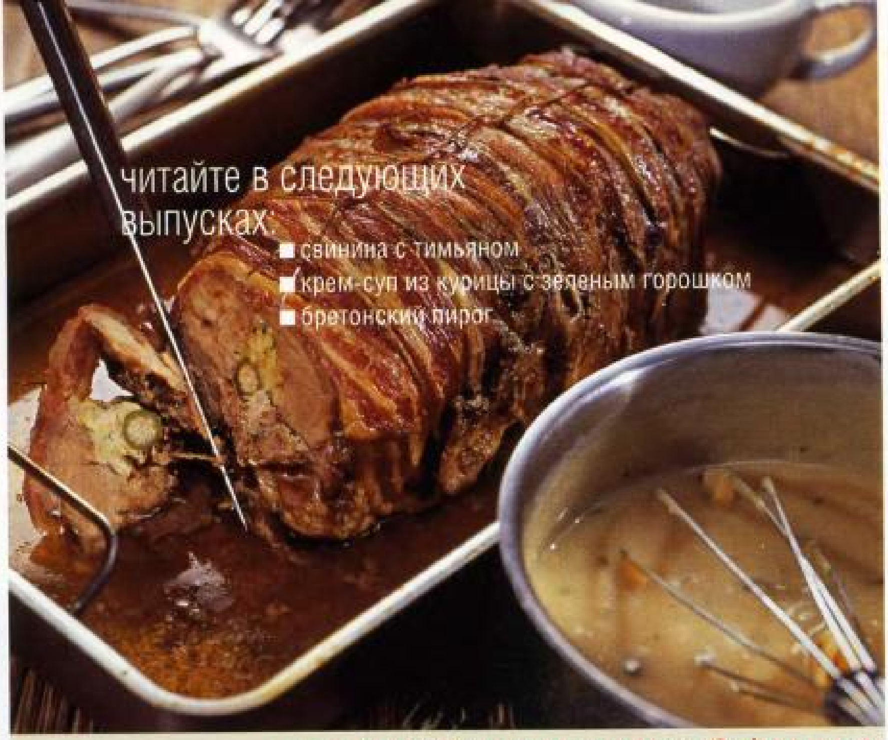
Подписка на журнал	Кол-во месяцев	Сумма
Гастрономъ		
Коллекция рецептов		
Школа гастронома		
Ручная работа		
Садовник		

Итого к оплате ____________

Доставка: ☐ курьер ☐ зак. бандероль

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен ____________ Плательщик

scanned by Reina



следующий номер выйдет 9 февраля

где купить

• **Tupperware**
единая справочная, тел.: 8-800-200-6000,
www.tupperware.ru

в новом журнале

«КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ»

№03 (59) февраль 2009

немецкая кухня

■ шверинский сырный суп
■ рольмопсы
■ свиная голень по-баварски
■ клецки с грибами
■ тирольский флип

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№ 03 (125), февраль 2009
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ООО «Бонниер Пабликейшенз»

Адрес редакции: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2,
тел./факс: (495) 725-1070,
e-mail: mail@phbp.ru
www.gastronom.ru
www.gastromag.ru

Президент Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
Шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Ольга Пахтусова
руководитель фотослужбы Екатерина Овселян
фотограф Вадим Жадько, Екатерина Моргунова
бильдредактор Сергей Ткаченко
дизайнеры-верстальщики Максим Неврузов, Сергей Ткаченко
редакторы Александр Ильин, Алла Сергеева, Анна Туревская
веб-редакторы Екатерина Гурова, Юлия Товбина
корректоры Лилия Дунаева, Любовь Никифорова
повара-консультанты Константин Жук, Олег Туркин

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Отдел рекламы:
директор по рекламе Марина Мамина,
заместитель директора Жанна Русакова,
Светлана Ардаева,
Ольга Козырева,
Елена Кузьмичева,
Елена Матвеева,
тел.: (495) 725-1071

Отдел маркетинга:
директор Эльмира Нагаева,
Зоя Галишникова,
Надежда Пыжникова,
тел.: (495) 725-1070

Отдел дистрибуции:
директор Сергей Татаркин,
менеджеры: Андрей Телингатер,
Александр Шалимов,
Наталия Писклина,
Екатерина Колесникова,
Татьяна Катрич,
тел.: (495) 725-1070
по подписке Нина Малинина,
Марина Шумилова,
тел.: (495) 792-5562

Руководитель отдела IT Дмитрий Васильев

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев,
Игорь Долманов,
«Свет Компьютерс»,
тел.: (495) 795-0295

Предпечатная подготовка:
руководитель отдела Екатерина Панюшкина
Марианна Геннинг,
Вера Давыдкина,
Светлана Кузина,
Любовь Попова,
Виктор Фролкин,
Олег Шифрин

Отдел спецпроектов
руководитель отдела Лариса Маштапер,
Ольга Гриценко,
Ольга Старикова

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 187 350 экз.
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору в сфере массовых коммуникаций, связи и охраны культурного наследия. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-32210 от 09.06.2008 г.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов.

Перепечатка материалов и использование их в любой форме, в том числе и в электронных СМИ, возможны только с письменного разрешения редакции.

© ООО «Бонниер Пабликейшенз», дизайн, фото, текст, 2009 г.

scanned by Reina

ИНТЕРЕСНО ...

38 500

ГРАНАТОВЫХ ЗЕРНЫШЕК НУЖНО СЪЕСТЬ,
ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ДНЕВНУЮ НОРМУ ЖЕЛЕЗА...

GASTRONOM.RU

ПРОВЕРЕНО ПРОФЕССИОНАЛАМИ

scanned by Reina